الألياف الغذائية

ماهي الألياف الغذائية :

هي مواد نباتية صلبة مقاومة للهضم بفعل الإنزيمات الهاضمة الموجودة في الجهاز الهضمي وهي تتوفر في كافة الخضار ، والفاكهة ، والحبوب ، والبقوليات وتفقد الحبوب التي تطحن و الفاكهة التي تقشر الكثير من الألياف .

أهمية الألياف للصحة :

تلعب الألياف دوراً هاماً في حماية الجسم من بعض الأمراض مثل : الإمساك ، سرطان الأمعاء ، التهاب الزائدة الدودية ، السمنة ، إضطرابات القولون ، أمراض القلب ، ضغط الدم ومرض السكري . وتمتاز بأنها مفيدة جداً لمرضى السكري على الأخص لأنها تساعد في التحكم بسكر الدم وكذلك تساعد في تخفيف معدلات الكوليسترول في الدم وهو أمر مهم للوقاية من أمراض القلب .

كما أن تناول المزيد من الألياف يمكن أن يساعد في التحكم في وزن الجسم حيث أن لها خاصيتها الهائلة (المقدرة على حجز الماء) حيث يؤدي تناولها إلى الشعور بالشبع وإلى بطء حركة المعدة والأمعاء عند تناول الطعام .

وأعلم بأن الحمية الغنية بالألياف تكون مفيدة أكثر للجسم إذا تناولت معها كميات مناسبة من السوائل بحدود لترين إلى ثلاثة لتر من الماء يومياً .

تتركز الألياف في أنواع كثيرة من الأطعمة من أهمها:

١. خبز البر والنخالة وخبز القمح الكامل.
٢. الجريش والبرغل والقرصان والمكرونة .
٣. الحمص والفول والعدس مصادر جيدة للألياف (ألياف الحبوب هي أفضل أنواع الألياف).
٤. الفاكهة وخاصة الكمثرى والجوافة والتفاح والجريب فروت والموز والرمان والتمر والتين والمشمش والخوخ .
٥. الخضار الطازجة والسلطة مثل الملوخية ، الخس ، الجرجير ، السبانخ ، الخيار ، البازلا .
٦. شوربة كويكر ، الكورن فلكس ، والأنواع الأخرى من الحبوب .